

# 元気づくりシステム

2013年から導入が始まった元気づくりシステムについての掲載が10月17日中国新聞のキーパーソンがゆくというコーナーで取り上げていただきました。

## 高齢者の元気づくり



どんぐり財団(広島県北広島町)

関口昌和専務理事(46)

高齢者たちが週2回、集会所で筋力や関節の柔軟性を高める体操に励む。北広島町の「元気づくり推進事業」。町から委託を受けたどんぐり財団で、事業の旗振り役を務める。体操指導員の一人でもあり「週2回の運動の効果は大きい。姿勢や血行が良くなり、女性はいきれいになる」と笑

活動維持に重要なのは住民の主体性という。当初は指導員が各地区に通うが、半年たつと住民



## 体操指導 主体は住民

せきぐち・まさかず 1969年、東京都板橋区生まれ。日本体育大を卒業後、広島県の旧豊平町で中学校の臨時体育教師として勤務。96年に同町教委へ採用された。総合型地域スポーツクラブの設立などに関わり、2012年、北広島町内の運動施設の管理などをするとどんぐり財団へ移った。

に任せる。指導員は時々顔をだし運営の助言などをする。事業は2013年9月に4地区で始まり、ことし9月末で20地区が「自立」した。参加者は計約500人になる。

2012年、同市の取り組みを知って町に導入を働き掛けた。町と同財団で参加者約200人に実施したアンケートでは、腕立て伏せが10回程度できる人が参加当初に比べ37%から69%に、50回以上という人は2%から24%に増えた。健康になったと感じる人は81%に及ぶ。

体操への理解などを深める3日間の講習を受ければ、全員を「元気リーダー」に認定。けん引役になってもらう。「健康になりたい人が主役」と強調する。

活動の成果は住民各自の健康にとどまらない。「近所でもあまり話す機会がなかった住民同士がよく会話を交わすようになった」。地域の活性化にも手応えを感じている。

同事業の先駆者は三重県いなべ市。参加者の年間医療費の平均が、参加しない人より約7万8千円少なくなったという。

(畑山尚史)